

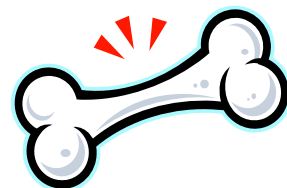


# 骨密度検査体験記

きっかけは募集が回覧で回ってきたことです。対象が40歳以上の女性ということで興味を持ちました。最近、腰痛がひどく、ぎっくり腰も経験があるし、子どもの出産時には骨からもたくさん栄養を取られたという気持ちもありました。実は更年期症状と骨密度は関係があるらしいと聞いたこともあって受けることにしました。

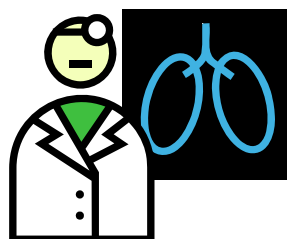
初めての検査で緊張！？しましたが、箱状の機械の上に素足を乗せるだけという簡単な検査でした。結果は、忘れかけた頃に封筒に入れて送られてきました。年齢に対して、許容数値内にはかろうじて入っていたものの「このままでは骨粗鬆症になってしまう、生活を変えるしかない！！」と思いました。予防方法をネットで調べたら、骨に必要な栄養素を取ること、リンとナトリウムを摂りすぎない、骨に刺激のある運動をする、日光浴をする、転ばない工夫をする！！でした。とりあえず給食の牛乳は必ず飲もうと心に決めています。

検査は簡単ですので、皆さんも一度受けてみられてはいかがでしょうか？



## 共済・互助からのお願い

各種ドックは受診希望者が多く、中でも1日ドック・1日ドック+オプションABCについては定員数を上回って（特に1日ドックは大幅増）決定しております。ついでに、未受診者が多数にのぼりますと県との関係で現在のような決定者が出せなくなることもなりかねませんので、各種ドックの未受診の方は受診期限までに必ず受診していただきますようお願いいたします。配偶者ドック未受診の方も忘れずに！！



また、1日ドック+オプションABCは指定医療機関での受診となっております。受診できる人数に限りがありますので、早めの予約をお願いします。

平日に受診予約ができなくても、医療機関によっては土曜日に受診できる場所もありますのでご活用下さい。

**※本年度の受診期間は平成21年2月28日までです。**

★共同実施日より『しろいし』はWebでもご覧になれます。

<http://shiroishijimu.blog17.fc2.com/>

↑たくさんの方のアクセスお待ちしております。



携帯でもご覧になれます。  
バーコードリーダー機能を使って読み込んで下さい。